克服 TED 演讲中紧张情绪的方法研究

张　潜

（湖南邮电职业技术学院，湖南长沙 410015）

【摘要】随着 TED 演讲的大力推广，诸多企业在公司内部组织 TED 演讲，然而部分演讲效果不太理想。笔者通过多次为企业进行演讲辅导，综合分析了企业内部组织 TED 演讲的情况，部分演讲者主要有肢体语言不够放松、语音语调较为平铺、容易忘词等问题，多因过度紧张和准备不充分造成。基于此，提出了演讲者克服 TED 演讲中紧张情绪的方法。

【关键词】紧张情绪；TED；演讲者

【doi:10.3969/j.issn.2095-7661.2018.04.027】

【中图分类号】H019　　【文献标识码】A　　【文章编号】2095-7661(2018)04-0087-03

Research on methods of overcoming tension in TED speech

ZHANG Qian

(Hunan Post and Telecommunication College, Changsha, Hunan, China 410015)

Abstract: With the vigorous promotion of TED Speech, many enterprises organize TED Speech in their companies. However, the effect of parts of the speeches is not satisfactory. The author has given speech guidance to the enterprises for many times and thus comprehensively analyzes the TED speeches in the enterprises. The speakers' main problems include that the body language is not relaxed enough, the pronunciation and intonation is flat and the speakers are easy to forget words. The main reasons for the bad performance are nervousness and inadequate preparation. The author focuses on some ways to overcome the nervousness in TED Speech.

Keywords: nervousness; TED; speaker

TED 是 Technology、Entertainment、Design（科技、娱乐、设计）的缩写，TED 是国外一家私有非营利机构，该机构以它组织的 TED 大会著称，这个会议的宗旨是“值得传播的创意”。克里斯·安德森买下了 TED 会议，把这个会议变成非营利机构，每年举行一次大会，大会演讲做成视频放在互联网上，供观众免费分享。TED 演讲的特点是毫无繁杂冗长的专业讲座，观点鲜明，开门见山，种类繁多，看法新颖[1]。随着 TED 演讲在各地掀起的演讲热潮，各行各业也开始组织自身企业内部的 TED 演讲。企业组织员工参加 TED 演讲，主要是为了提升员工的综合素养，增强企业的集体荣誉感和团队凝聚力，使员工工作形式和内容多元化。尽管组织 TED 演讲有着诸多的好处，但是部分员工主动参加的积极性不高，主要是成年人的“怕出错”观念比较深入。部分企业组织演讲活动要求员工必须参加，结果发现其演讲水平参差不齐，TED 演讲效果差强人意，笔者做了数十家企业的 TED 演讲比赛赛前培训，综合分析了演讲者 TED 演讲表现不佳、效果不理想的原因。

1 TED 演讲中员工的主要表现

通信行业的某些企业组织了 TED 演讲，笔者担任了部分企业的赛前辅导教练和演讲比赛的评审，结果发现仅有部分演讲者的状态很兴奋，比预先彩排的更好，较大部分演讲者的表现都比实际水平略差，演讲过程中演讲者的主要表现有以下三个特点：

第一，部分演讲者身体不够放松，肢体动作僵硬。部分演讲者演讲状态不够放松，一直处在紧绷状态，故而肢体动作比较僵硬，有的演讲者从头到尾纹丝不动，稳如磐石；有的演讲者不停走动，无法定下身来，甚至部分演讲者还会有无意识小动作出现，所谓无意

[收稿日期] 2018-09-10

[作者简介] 张潜(1983-)，女，湖南岳阳人，湖南邮电职业技术学院讲师，国家二级心理咨询师，AACTP 国际注册培训师，硕士研究生，研究方向：内训师培养、情绪压力管理、职业素养。

[基金项目] 湖南邮电职业技术学院 2017 院级教改课题“基于企业内训师职业素养标准及修炼课程的开发与实践”(课题编号：17BZ04)。

识小动作是指演讲者自我无察觉,但是身体却呈现不恰当的肢体语言,比如抖腿,挠头等。过多或过少的肢体语言都会对整个 TED 演讲效果有着较大影响。

第二,部分演讲者语音语调不够抑扬顿挫,比较平铺直叙。部分演讲者在演讲中的声音较为平铺,情感投入较少。为了达到最佳的演讲效果,是需要将“讲”和“演”进行紧密结合,演讲者在“讲”的时候缺乏“演”的成分,部分企业的演讲者在演讲前针对“演”这部分的训练较少,他们无法很好的将自己的情感在讲台上通过语音语调呈现出来,从而演讲时给观众的感觉比较平淡。

第三,部分演讲者表达的内容不够流畅,甚至出现忘词情况。演讲者在演讲中表达不够流畅或者忘词这一现象其实较常见,需要演讲者临场发挥将不流畅或忘掉部分进行现场合理编辑整合,将忘词这个窘境进行顺利过渡。但是部分演讲者由于演讲经验不够丰富,临场发挥能力有限,一旦发现表达的内容记不清楚,往往就会出现现场停顿,从而场面更为尴尬。

2 TED 演讲效果不理想的原因分析

通过分析部分演讲者在 TED 演讲中的不佳表现,究其原因发现主要是以下两个原因造成的。

第一,过度紧张。紧张是影响演讲者在 TED 演讲中呈现效果的最大影响因子之一。部分演讲者在演讲过程中的肢体语言、语音语调呈现出紧张状态,肢体动作僵硬,不够放松,声音略有抖动,还有少部分演讲者在演讲过程中出现无意识的小动作。紧张到较为严重的情况是忘词,站在台上,脑子里一片空白。这些都是过度紧张造成的。紧张其实并不可怕,可怕的是演讲者惧怕自己紧张,心理暗示会对演讲者的现场呈现有着较直观的影响,需要演讲者正确认识演讲前和演讲中的紧张情绪。

第二,准备不充分。通过笔者前期辅导时观察,较大部分演讲者在前期准备的时候更多的关注演讲文稿的内容,推敲用词是否恰当。其实演讲效果的好坏更大程度取决于演讲者的演绎呈现,所以准备环节更多的侧重点应该是对演讲文稿的多次演练,唯有多演练才能更好地了解文稿的情感线、情绪线,对文稿的内容有更理性的记忆与感性的认识。

3 克服 TED 演讲中紧张情绪的方法

由于部分演讲者平时历练频次较少,演讲过程中缺乏专业性指导,所以在演讲过程中呈现出高度紧张的状况,紧张情绪容易引起演讲者的肢体语言、语音语调的发挥,从而影响最终演讲效果。久而久之,高度紧张的情绪成为部分演讲者无法攻克的难题。笔者结合多年演讲经验就克服 TED 演讲前的紧张情绪提出以下方法。

3.1 二十四小时前的充分准备

当我们确定自己将要参加演讲的时间地点等具体细节后,至少要在开讲前一天做好充分的准备,充分的准备能够缓解紧张情绪。

第一,明确演讲受众。需要提前了解即将要面对的受众,可以从组织方去获取听众的基本情况信息,包括工作、文化水平、年龄、性别、性格偏好[2]。信息越全面越好,信息更多更有利于我们在准备过程去把握内容的相关安排。比如,受众的年龄,如果年轻人多,我们可以表现得更活泼些;如果老年人多,我们就可以表现得沉稳些。文化层次越高,我们就多用专业术语或专有名词;文化层次一般,我们就表达得更接地气。充分而有针对性的准备也会让演讲者在演讲的时候更加沉着自信。

第二,确定演讲内容。演讲开始前,我们一定要有充足的内容准备。虽然不需要把所有的文稿都用文字写下来,但是至少要理顺自己演讲的主体框架。由于我们的记忆力有限,演讲的内容不需要太多太复杂,否则听众会无法获取或者听觉疲劳反而过犹不及,因此一般建议按照“总——分——总”的金字塔结构来进行内容的布局,大体三段式,每段再通过案例或者数据加以详细补充。引言主要是告诉受众演讲的主题思想;中间部分主要是将主题分为几点来解释说明,一般遵循黄金三法则,建议三点为佳;结尾主要是汇总以上信息,再次强调主题内容。

第三,彩排预演练。在准备阶段我们需要多次彩排演练。演练可以帮助我们找出需要改进的地方,同时可以设计与受众交流互动的环节,让我们可以更加有信心走上实战讲台[3]。可以找朋友来观摩我们的彩排演讲,从第三方角度对呈现形式和演讲内容进行中肯的点评。当然,也可以通过软件将自己的演讲过程录制下来,重新听取,并分段研究,这样可以更加精准地找出自己需要改进的地方,有的放矢地进行调整,从而让自己的演讲技巧变得更加炉火纯青。倘若上台因为过度紧张而担心上台后头脑一片空白的话,可以将开始的前两分钟的内容背下来。

3.2 提前一小时进入演讲状态

演讲过程中演讲者的状态很重要,所以演讲前需要提前进入状态,以提前一小时为佳,提前太早进入状态怕演讲的时候能量不够,太晚进入状态又不能确保演讲者是否已经处在兴奋状态。提前进入状态大体要做好以下几点:

第一,提前抵达演讲现场。如果急匆匆地跑进演讲场地,可能会让演讲者心跳加速,情绪紧张高亢,一时半会难以平静下来。假如抵达演讲现场后发现设备没有调配到位,场地比较乱,那么演讲者就会连使用

预案的时间都没有，为了避免这样尴尬事情的发生，主张提前出发，提前一小时达到现场，一来自己可以先熟悉现场的环境，安装调试设备，另外可以和参加演讲活动的受众进行交流，拉近与受众之间的关系。

第二，熟悉场地。演讲空间一般是开放式的，观众是排排坐形式，演讲者一般站在讲台的固定位置，有一定的活动范围。当然，在 TED 演讲中，观众围绕着演讲者的场地设计也是常见的[4]。不同的场地，演讲者的呈现设计与策略是不同的，提前了解场地，最好是提前到现场去查看，调试相关的音响、投影等设备，确保对现场有更充分的掌控，从而缓解紧张情绪。

第三，冥想放松。良好放松的心情会有助于演讲者最后的呈现，所以在演讲之前，调整自己的心情状态非常重要。因为场地和着装等因素的影响，演讲者不宜有较大的运动幅度去化解紧张的情绪，但是可以通过冥心静想的方式让自己放松下来。冥想可以让演讲者剔除心中的杂念，更加专注于演讲这件事；冥想有助于降低应激激素皮质醇的水平，加深对演讲内容的记忆；可以通过想象演讲后成功的场景来缓解紧张的情绪。所以通过冥想放松，可帮助演讲者获得良好放松的心情。

第四，注意饮食。俗话说：人饥饿时能够使头脑更清醒。倘若演讲者希望早点进入演讲状态，建议少吃点。因为演讲前的紧张情绪容易引发消化系统的不适应。一般可以根据个人的情况尽量避免以下饮食，甜食会导致喉咙发音含糊不清；辛辣食物会导致肠胃不适、嗓子痛；生冷食品会导致声带紧缩，声音变尖；碳酸饮料等容易产生气体的食物，会造成在演讲当中腹胀、打嗝等，因此都应注意避免食用。

3.3 演讲中与观众的频繁交互

进入演讲环节后，部分演讲者可以逐渐放松自己，进入轻松自如的状态，但有些人还是处在紧张状态下，这时需要提醒自己，通过与受众之间的交流互动来化解自己的紧张情绪。

第一，多眼神交流。在演讲过程当中，首先要保证自己与在场的观众进行一次全面的眼神沟通，通过眼神交流，来推进演讲者与听众之间的距离，增加并凸显演讲者的自信。短暂而快速掠过的眼神接触，会让观众感觉到演讲者有些紧张甚至有些胆怯的情绪，一定要用比较稳重的眼神匀速地扫描全场的观众，保持微笑，遇到与演讲者的眼神主动接触的观众，演讲者要与其双目交锋持续三秒左右，这样有助于提升演讲者的自信心[5]。倘若观众中有人对演讲者面露微笑，并且在演讲过程中频频点头，这样的观众值得演讲者多进行眼神沟通，这样的正面回应会有助于放松演讲者的紧张情绪。而全程双手交叉在前、面无表情、背靠椅的观众则需要尽量少眼神接触，这样的观众看久了会影响演讲者的信心和心情，会质疑自己的表现，所以要尽量少接触此类观众。

第二，提高演讲者音量。当演讲者站在讲台上，由于情绪、灯光、音响或者会场环境等诸多因素影响，演讲者的声音会有变化，部分演讲者的声音会逐渐变小，甚至观众无法听清楚，在某种程度上会影响观众与演讲者的互动和对演讲信息的接收。紧张的情绪也会影响声带的震动发声，部分演讲者的紧张情绪会引发声音发颤，这时观众的接收感知会比较差，面对这样的窘境，可以通过提高音量来化解自己的紧张情绪，同时可以通过提高音量来吸引观众的注意力，让自己的声音更加浑厚更加饱满，引导观众进入演讲的画面感中，让观众与演讲者产生更多的共鸣。

第三，适当加大肢体动作幅度。当演讲者站在讲台上演讲时，演讲者的所有细节都会被观众尽收眼底，甚至会部分放大。比如演讲者的不当小动作、反复走动、手足无措等都有可能会成为观众关注的焦点。其实这些因演讲者的紧张情绪所带来的不自然的行为，在讲台上会被放大，会在较大程度上影响观众对演讲者的演讲感知，这些行为在短时间内无法从演讲者身上消失，但是可以通过适当的加大肢体动作幅度来化解，可以放松自己因为紧张而僵硬的身躯，在缓解紧张情绪的同时，也能吸引观众的注意力。

较多人认为演讲前有紧张情绪是一件不利的事件，其实情绪紧张说明演讲者对自己的表现较为在意，对自身要求较高，从这一角度来考虑，说明演讲者的心态是力求进步的。心态向前，知识和能力前进的速率会更快，所以演讲者对待紧张情绪不要有过于负面的想法，这是可以通过有效方法慢慢缓解的。演讲前紧张是较多演讲者都会遇到的情况，只是程度深浅和表现形式不同而已，慢慢修炼自身，终将能给大家呈现更好的自己。

【参考文献】

[1]张潜.提升通信行业企业内训师职业素养的策略研究[J].湖南邮电职业技术学院学报，2017(4):84.

[2]赵淑莉.让领导演讲语言生动活泼的四个技巧[J].改革与开放，2010(9):5-7.

[3]朱庆和.打开语言的闸门，推开心灵的窗户——演讲技巧之语言艺术篇[J].写作，2009(1):13-14.

[4]吴舒婷.基于 TED 模式的演讲与口才课程教学设计改革[J].教育观察，2018(2):17-19.

[5]高屹.项目经理如何提升自己的演讲技巧[J].项目管理评论，2017(5):37-39.